

**Leichtathletikkreis Mayen-Koblenz
Hallen-Team-Cup 2012
Sonntag, den 25. März Sporthalle im Schulzentrum Obermendig**

Schülerklasse	Sprint	Sprung	Wurf	Ausdauerlauf
U8	30m Hindernissprint <ul style="list-style-type: none"> - Handzeitnahme - Hindernis 20cm hoch - Bei 9m, 15m, 21m - Das Mannschaftsergebnis wird aus der Addition der besten 6 Zeiten eines Teams ermittelt 	Zonenweitsprung <ul style="list-style-type: none"> - Die erste Messzone ist 1,00m breit und alle folgenden Zonen sind 30cm breit. - Wertung: 1. Zone = 1 Punkt, 2. Zone = 2 Punkte - Jeder TN hat 4 Sprünge - Die Punkte der besten 6 TN werden addiert 	Fensterwurf <ul style="list-style-type: none"> - Schlagwurf aus 5m Entfernung mit einem Flatterball - Ziel ist der obere Teil des Handballtors - Gültig ist ein Versuch nur dann, wenn direkt in das Tor geworfen wird. Deshalb ist vor dem Tor eine Bank quer gelegt - Jeder Treffer ergibt einen Punkt - Wird jedoch in den oberen Teil des Handballtors getroffen, so werden zwei Punkte gegeben - Die Punkte der besten 6 TN werden addiert 	Biathlon Staffel <ul style="list-style-type: none"> - Die Rundenlänge beträgt ca. 80m - Jeder TN absolviert 2 Runden - In der zweiten Runden hat der TN 5 Würfe auf drei Ziele - Je nicht getroffenen Ziel eine Strafzeit von 3 Sekunden - Der Werfer steht 4m vom Ziel entfernt - Der Wurf wird als Schlagwurf (über der Schulter) ausgeführt - Anschließend zum Wechsel bzw. ins Ziel - 6 TN eines Teams nehmen an der Biathlon-Staffel teil
U10	35m Hindernissprint <ul style="list-style-type: none"> - Handzeitnahme - Hindernis 40cm hoch - Bei 10m, 16,5m, 23m - Das Mannschaftsergebnis wird aus der Addition der besten 6 Zeiten eines Teams ermittelt 	Zonenweitsprung <ul style="list-style-type: none"> - Die erste Messzone ist 1,00m breit und alle folgenden Zonen sind 30cm breit. - Wertung: 1. Zone = 1 Punkt, 2. Zone = 2 Punkte - Jeder TN hat 4 Sprünge - Die Punkte der besten 6 TN werden addiert 	Zielwerfen <ul style="list-style-type: none"> - Schlagwurf aus 6m Entfernung mit einem Flatterball - Ziele sind in einem Handballtor befestigte Gymnastikringe - Gültig ist ein Versuch nur dann, wenn direkt in das Tor geworfen wird. Deshalb ist vor dem Tor eine Bank quer gelegt - Jeder Treffer ergibt einen Punkt. - Wird jedoch ein im Tor hängender Reifen getroffen, so werden zwei Punkte gegeben. - Die Punkte der besten 6 TN werden addiert 	Biathlon Staffel <ul style="list-style-type: none"> - Die Rundenlänge beträgt ca. 80m - Jeder TN absolviert 3 Runden - In der dritten Runden hat der TN 5 Würfe auf drei Ziele - Je nicht getroffenen Ziel eine Strafzeit von 5 Sekunden - Anschließend zum Wechsel bzw. ins Ziel - 6 TN eines Teams nehmen an der Biathlon-Staffel teil.
U12	35m Hindernissprint <ul style="list-style-type: none"> - Handzeitnahme - Hindernis 50cm hoch - Bei 10m, 17m, 24m - Das Mannschaftsergebnis wird aus der Addition der besten 6 Zeiten eines Teams ermittelt 	Zonenweitsprung <ul style="list-style-type: none"> - Die erste Messzone ist 1,00m breit und alle folgenden Zonen sind 30cm breit. - Wertung: 1. Zone = 1 Punkt, 2. Zone = 2 Punkte - Jeder TN hat 4 Sprünge - Die Punkte der besten 6 TN werden addiert 	Zielwerfen <ul style="list-style-type: none"> - Schlagwurf aus 8m Entfernung mit einem Tennisring - Ziele sind in einem Handballtor befestigte Gymnastikringe - Gültig ist ein Versuch nur dann, wenn direkt in das Tor geworfen wird. Deshalb ist vor dem Tor eine Bank quer gelegt - Jeder Treffer ergibt einen Punkt - Wird jedoch ein im Tor hängender Reifen getroffen, so werden zwei Punkte gegeben - Die Punkte der besten 6 TN werden addiert 	Biathlon Staffel <ul style="list-style-type: none"> - Die Rundenlänge beträgt ca. 80m - Jeder TN absolviert 4 Runden - In der vierten Runden hat der TN 5 Würfe auf drei Ziele - Je nicht getroffenen Ziel eine Strafzeit von 5 Sekunden - Anschließend zum Wechsel bzw. ins Ziel - 6 TN eines Teams nehmen an der Biathlon-Staffel teil.